



2024. 7. 22

大洲小学校 保健室

なつ やす ごう 夏休み号

No. 5

おうちのひと、いっしょに読もう



いよいよ夏休みが始まります。海やプールで泳いだり、旅行に行ったり…。たくさん楽しみなことがあると思います。ですが、体調をくずしてしまうと、夏休みを心から楽しむことができなくなってしまいます。夏休みを楽しく過ごすためには、<体調管理>を万全にして元気に過ごすことが大切です。



### 夏休みを元気に過ごすヒケツ



これが一番大切!! 規則正しい生活習慣

時間があるからこそ、アウトメディアに挑戦!



早起きして朝日を浴びよう!



三食ごはんをしっかりと食べよう!



夜ふかしをしないようにしましょう!



読書 まずは興味のあるものから読んでみよう。



お手伝い おうちの人もきっと喜んでくれるはずですよ。



アナログゲーム ボードゲームやトランプ意外とはまりますよ。

### 熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない!

#### プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



#### お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

#### 睡眠中に

眠っている間も呼吸から揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。朝起きたとき、お風呂の前、運動の合間には、意識して水分をとみましょう。



### 正しい水の飲み方はどっち?



1 のどが渇いたときにたくさん飲む



2 時間を決めて少しずつ飲む

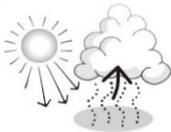
…正解は2。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渇いた!」と思った時にたくさん飲むのはX。体が一度に吸収できる水分は200mLほど、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出してしまいます。

また、のどが渇いている時は体がかなり水分不足の状態。そうってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう

### もくもくと大きな雲があったら

夏の空でよく見る、もくもくと大きな雲。これは「積乱雲」です。入道雲とも言われます。夏の暑い日差しで地面が温められ、湿った空気が勢よく空に上って雲になるので、上に向かって大きく成長します。気持のいい青空と白い雲に、さんさんと輝く太陽。夏らしくさわやかなイメージがありますが、



この積乱雲は、30分から1時間の短時間に狭い範囲で、雷を落とし、激しい雨を降らせませす。「ゲリラ豪雨」と言われる激しい雷雨を数時間降らせるなど災害につながることも。急に気温が下がる、風が強くなる、小さく雷の音がするなどは発達した積乱雲が近くにあるサイン。川や木のそばなど危険な場所から離れ、頑丈な建物の中に避難しましょう。



# 保護者の皆様へ



## 5,6年生 SOS の出し方に関する授業

### だれにでも心が苦しい時があるから ～かかえこまずに相談しよう～

近年、悩みを1人で抱えこむ子どもが増えており、自殺や自傷行為等の増加・低年齢化が全国的に問題となっています。

そこで、5,6年生に SOS の出し方に関する授業を行いました。ねらいを「こころが苦しくなった時に、だれかに相談する方法を考えよう」とし、だれにでも心が苦しくなることがあること、1人で悩まずに相談することの大切さを考えました。



#### こころの元気を取り戻すためには？

- ・おいしいものを食べる ・ゲームをする
- ・外で遊ぶ ・ペットをかわいがる
- ・枕などの物をなぐる ・大声を出す
- ・無理やり忘れる ・楽しいことをする
- ・仲の良い人と遊ぶ

つらいことが重なって、こころのもやもやがたまると…



#### だれかに相談すると…

- 安心できる
- 自分の本当の気持ちに気付く
- 新しい見方ができるようになる
- 気持ちがすっきりする
- 解決方法に気付く
- わかってもらえて勇気が出る
- 心が苦しい時は、話を聞いてもらうだけで楽になる!
- 解決の糸口がつかめる!

子ども達は普段、自分なりの方法で心の元気を取り戻しているようです。でも、今後趣味等でリフレッシュするだけでは心の苦しさが解消できない時があるかもしれません。誰かに相談することも、方法の1つです。

誰にでも、心が苦しくなる時があります。本当に心が苦しくなった時、人は孤独感や無価値観、絶望感などで頭がいっぱいになってしまいます。本当に必要な時こそ、人は自分から SOS を出せなくなってしまいます。

心が苦しい時は、自分が信頼できる人に話を聞いてもらうだけで気持ちが楽になったり、解決の糸口がつかめたりすることがあります。誰かに相談することは、生きる上で大切な力です。相談された人も嬉しいものです。



#### ★相談する・聴く練習をしてみよう

相談するときは、どのように声をかけたら良いのか、また相談された時はどのように話を聴いたら良いのか、ロールプレイングで練習をしました。「一緒に考えるよ」「いつでも話を聴くよ」等の温かい言葉が聴かれ、相手の気持ちになって話を聴く様子が見られました。辛い時には勇気を持って相談すること、相談された時には親身になって話を聴くことの大切さを覚えていてくれたら嬉しいです。

#### 感想

- ・今後こころが苦しくなったら、友達や信頼できる人に相談したいです。
- ・友達がうつむいていたり元気がなかったら声をかけてあげたいです。
- ・授業を受けて、誰にでも心が苦しくなることがあるんだとわかりました。だから、大人になったら信頼できる人になりたいです。
- ・辛い人がいたら、手を差し伸べてあげたいです。優しく聴いてあげたいです。
- ・授業を受けて、自分にも当てはまるものがありました。今度から心が苦しくなったらお母さん等に相談したいです。



#### 親と子の健康座談会について

9月4日(水) 学習参観の日に、「親と子の健康座談会」を予定しております。今年度のテーマは「心の SOS の出し方について考えよう」(仮)です。相談の仕方、相談された時の話の聴き方について親子で学びます。ぜひご参加ください。

### 治療勧告書の再配付について

今年度の各種健康診断の結果、病院受診が必要なお子さんには、5月に「結果のお知らせ」(治療勧告書)を配付しました。未受診のご家庭には、夏休みを利用して受診や治療をしていただきたいと考え、再度「結果のお知らせ」(黄色い紙)を配付しました。夏休みの間に、ぜひ医療機関への受診をお願いいたします。